



FORÇA EXPLOSIVA: UM ESTUDO COM ATLETAS DE VOLEIBOL

SANTOS, Luiz Fernando Pereira¹; BARASUOL, Cristiano¹; FAGUNDES, Adriano Pereira¹;
KRUG, Marília de Rosso²

Palavras-chave: impulso. Voleibol. força explosiva.

Introdução

A formulação de uma metodologia de processo de seleção nos desportos está muito ligada às características dos atletas mais destacados em cada modalidade. O atleta com alto nível de qualificação pode servir como modelo de padrão a ser seguido por praticantes de um esporte (FONSECA *et al*, 2008).

A identificação de perfil de atleta de voleibol é uma importante medida para manter o nosso país em destaque a nível internacional (FONSECA *et al*, 2008). O mesmo autor salienta ainda que no voleibol, os atletas necessitam de uma boa potência de membros inferiores para a execução de cortadas, bloqueios e outras funções que envolvam salto.

Piucco e Santos (2009) também enfatizam que a performance no salto vertical no voleibol está diretamente relacionada ao desempenho dos jogadores, de uma forma decisiva na eficiência da cortada, do bloqueio, nos saques em suspensão e nos levantamentos, da mesma forma nas ações defensivas.

Desta forma uma boa eficiência no salto vertical é fundamental para os jogadores de voleibol principalmente para os levantadores e para os atacantes pois no bloqueio e na cortada se necessita uma melhor performance visando fatores como o tempo da bola, visão periférica, impulso e outros. Para Piucco; Santos (2009, p 11), “durante um jogo de voleibol, os levantadores efetuam cerca de 269 saltos, os atletas de meio, 223 saltos, os ponteiros da saída de rede, 197 saltos, os ponteiros de entrada de rede, 128 saltos, perfazendo uma média de 194 saltos durante uma partida.” Assim sendo 30% a 40% das ações realizadas em uma partida de voleibol são compostas pelo salto, em média um salto por minuto durante toda partida.

Um estudo comparando as diferenças fisiológicas, físicas e também o desempenho de jogadores de voleibol, concluíram que o bom desempenho no salto vertical depende da força

¹ Acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – fernando290183@hotmail.com

² Professora M.Sc. do curso de Educação Física da UNICRUZ – mkrug@unicruz.edu.br



dos membros inferiores juntamente com uma boa técnica, quanto mais potência mais velocidade no salto. (Piucco e Santos, 2009)

Sem dúvida a força de membros inferiores tem influência direta no bom desempenho no salto vertical no voleibol. Desta forma justifica-se este estudo que teve como objetivo a identificação da força explosiva de membros inferiores dos atletas de voleibol da Associação Atlética Banco do Brasil e Universidade de Cruz Alta – AABB/UNICRUZ.

Metodologia

Participaram deste estudo sete atletas de voleibol da Associação Atlética Banco do Brasil e Universidade de Cruz Alta – AABB/UNICRUZ com idade média de 28,14 anos, com desvio padrão de 6,81 ($28 \pm 6,81$). Foi avaliado a potência de membros inferiores e superiores através do “sargent test” e arremesso de *medicine ball* respectivamente utilizando como critério de classificação tabelas propostas por Rocha (1995).

Os dados foram analisados através da frequência simples e percentual, os dados foram analisados através da estatística descritiva.

Resultados e discussões

Tabela 1 Resultados médios e desvio padrão das variáveis estudadas

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
PMS	7	3,10	5,75	4,31	0,88
PMI	7	55,00	81,00	68,71	11,05

O valor médio, observado na tabela 1, dos dados de força explosiva de membros superiores, no teste de arremesso de *medicine ball* foi de $44,31 \pm 0,88$ cm. Este resultado foi inferior ao obtido por atletas de basquetebol em cadeiras de rodas ($5,2 \pm 0,7$) realizado por Gorgatti; Böhme (2002). Utilizou-se este dado para comparação, pois não encontrou-se na literatura trabalhos com atletas de voleibol masculino envolvendo esta variável

O valor médio de força explosiva de membros inferiores no teste de impulsão vertical com deslocamento encontrado foi de $68,71 \pm 11,05$ cm. Este resultado foi superior aos obtidos por Hespanhol *et al*, (2007) com voleibolistas do sexo masculino, com idade média de $19,01 \pm 1,36$ anos que foi de $59,33 \pm 4,9$ cm.



Os valores de força explosiva de membros inferiores é potencializada quando é executada com deslocamento, pois este tipo de salto é o mais praticado em um jogo de voleibol, tanto em situações de bloqueio como de ataque (FONSECA *et al*, 2008).

Tabela 2 – Classificação da potência de membros superiores (PMS) e inferiores (PMI)

Variáveis	Classificação	
	Ruim (%)	Excelente (%)
PMS	29	71
PMI	14	85

Observando os dados dispostos na tabela 2 nota-se que a maioria dos atletas encontram-se numa classificação excelente. Devendo desta forma manter o treinamento.

Conclusão

Concluiu-se que a maioria dos atletas de voleibol da equipe AABB/UNICRUZ apresentam uma excelente força explosiva tanto de membros inferiores quanto de membros superiores. No entanto para um melhor desempenho da equipe é fundamental que todos apresentem esta classificação, devendo, portanto, rever o treinamento dos atletas que apresentaram valores mais baixos.

Referências

FONSECA, Cláudio Luis Toledo et al. **Perfil dermatoglífico, e da força explosiva de atletas da seleção brasileira de voleibol feminino**. Rio de Janeiro: Fitness & Performance Journal. 2008.

GORGATTI, Márcia Greguol; BÖHME, Maria Tereza Silveira. **Potência de membros superiores e agilidade em jogadores de basquetebol em cadeiras de rodas**. São Paulo – SP: Revista da Sobama, 2002.

HESPANHOL et al, **Avaliação da resistência de força explosiva em voleibolistas através de testes de saltos verticais**. Campinas – SP: Rev Bras Med Esporte vol. 13, 2007.



XVII
Seminário
Interinstitucional
de Ensino, Pesquisa e Extensão

XV
Mostra
de Iniciação Científica

X
Mostra
de Extensão

Ciência, Reflexividade e (In)Certeza

6, 7 e 8 de nov.12
no campus universitário



PIUCCO, Tatiane; SANTOS, Saray Giovana dos. **Relação entre percentual de gordura corporal, desempenho no salto vertical e impacto dos membros inferiores em atletas de voleibol.** Rio de Janeiro: Fitness & Performance Journal. 2009.

ROCHA, Paulo Eduardo Carnaval Pereira da. **Medidas e avaliação em ciências do esporte.** Rio de Janeiro – RJ: Sprint Editora, 1995.